

Achtung!

Etwas Spezielles

Da wir keine Veranstaltung mehr haben, fehlen leider einige Einnahmen in die Vereinskasse, darum müssen wir uns überlegen, wie wir Sparmassnahmen ergreifen können. Eine Möglichkeit wäre, in der heutigen Zeit wo das Internet so verbreitet ist, das Info elektronisch zu verschicken.

Ich bitte Euch nun, Eure E-Mail Adresse an Stephan Hochstrasser stephan.hochstrasser@shinternet.ch oder an mich, juergmerk@bluewin.ch, zu senden und vielleicht kurz Eure Meinung dazu uns mitteilen.

Serie: Dran bleiben

(Fortsetzung) Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung in der Woche vor dem nächsten Rennen ist ähnlich aufgebaut wie vor dem ersten Wettkampf. Eine Schlüsselposition nimmt wieder das Tapering ein. Nach einer langen Ausfahrt GA1-Bereich sind die Glykogenspeicher im Körper vollständig entleert. Danach wird kaum noch trainiert, durch gezielte Ernährung werden die Glykogenreservoirs in Muskeln und Leber bis zum Wettkampftag möglichst komplett aufgefüllt. Für den nächsten Wettkampf gilt: Ehrgeiz ist gut, überzogener Ehrgeiz hingegen fehlt am Platz – schliesslich steckt schon ein harter Wettkampf in den Beinen. Wer sich nicht sicher ist, was er zu leisten im Stande ist, sollte eine kürzere Wettkampfstrecke wählen: Lieber 90 Kilometer mit Spass und guten Ergebnis fahren als auf der langen 150 Kilometer – Schleife einbrechen.

Fazit: Nehmen Sie sich Zeit zwischen zwei Wettkämpfen und werden Sie nicht nervös. Kopf und Körper brauchen Erholung, bevor wieder gezielt trainiert wird. Wer beim zweiten Wettkampf ebenso müde, stolz und zufrieden

über die Ziellinie rollt, wie beim ersten, der hat alles richtig gemacht.

Form erhalten – Die besten Tipps

1. Weniger ist mehr: Ruhe vor allem in den ersten zwei bis drei Tagen nach dem Wettkampf; viel Schlaf, Massage und Entspannung (passive Erholung)
2. Danach folgt die aktive Erholung mit leichter Bewegung; Radtraining nicht länger als eine Stunde im Kompensationsbereich
3. In der Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf pro Woche drei bis maximal vier Trainingseinheiten, überwiegend im GA1-Bereich, ein – bis zweimal kurze Belastungsspitzen
4. In der unmittelbaren Vorwettkampfwocherichtiges Tapering
5. Am Wettkampftag locker bleiben, keinen falschen Ehrgeiz entwickeln.

Viel Erfolg.

(Fortsetzung folgt)



- Folienschriften • Beschriftungen auf Tafeln, Fahrzeugen und Gebäuden • Digitaldrucke, Blachen, Aufkleber • Leuchtwerbung, Stelen • Sonnenschutzfolien für Fahrzeuge und Gebäude • Schraubfundamente

VMK Beschriftungen
Signaletik
Schraubfundamente

VMK Beschriftungen · 8207 Schaffhausen ·
Tel. 052 640 21 70 · www.vmk.sh

CLUB-INFO

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juni 2015

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfall Neuhausen (gegründet 1900)
27. Jahrgang. Auflage 200 Ex. alle 2 Monate

Präsident: Jürg Merk, Biberstrasse 50, 8240 Thayngen,
Tel. 079 469 39 28, juergmerk@bluewin.ch

Produktion: VMK Beschriftungen, Schweizertsbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen

CLUB-INFO



www.vmc-rheinfall.ch

Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

3/2015

News von Jürg

Hallo miteinander

Zuerst möchte ich mich für die Verspätung entschuldigen, die Zeit ist mir davongelaufen.

Dann möchte ich natürlich noch kurz etwas zum Trainingslager schreiben. Und zwar fand es vom 15. bis 21. März wiederum in Fratta Terme, das ist in der Provinz Emilia Romagna, in Italien statt. Mit dabei waren sage und schreibe 11 Teilnehmer. Nämlich Bucher Roland, Colavitto Franco, Fröhlich Helmut, Filipuzzi Renato, Grabowski Uwe (Gast), Hochstrasser Stephan, Merk Jürg,



Selbert Stefan, Stahel Tomas, Giovanni Tretola und Adrian Wyler, siehe Bild. Wir waren eine Supertruppe und hatten sehr viel Spass. Auch das Wetter spielte wieder mit, bis auf Montag, konnten wir jeden Tag auf der Strasse trainieren. Aber da wir ja so ein gutes Hotel gefunden haben, konnten wir im Fitnessraum, Thermalbad oder sonstigem das uns zur Verfügung stand, den einen Tag auch mit Training überbrücken. Ich möchte allen Danken die zum Gelingen dieser schönen Woche beigetragen haben, speziell den Italienern Franco, Giovanni und Renato die uns dolmetschten, Adrian und Stephan die uns führten und letzterer der alles organisierte.

Natürlich möchte ich Euch auf die speziellen Termine noch aufmerksam machen. Im Mai sind es folgende: Das erste **Clubrennen** am **9. Mai** in **Marthalen** und am Tag darauf der **10. Mai** der **MTB Hegaumarathon**. Dann am **17. Mai** die **Bio-Wurst** mit dem Rennrad. Am **20. Mai** ist das erste **Postenstehen** im Herblingertal, wo ich stark auf Euch zähle. Der **MTB Albstadt-Marathon** folgt am **30. Mai**.

Die Termine im Juni sind folgende: Der erste ist der **3. Juni** mit dem Besuch des Abendrennens in **Willisdorf**. Am **6. Juni** steht Der Besuch des Kids-Cup auf dem **Griessbach** auf dem Programm. Der **MTB Waldhaus-Marathon** findet

Fortsetzung auf nächster Seite

Radveranstaltungen 2015

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

Mai

Fr. 01	MT	09:00	304	Neue Welt	50	Kids-Cup Schleitheim	Renngeleände
Sa. 02	TT	08:00	356	gem. Adrian Wyler	200	Donautal-Schwäbische Alb Rennvelo	bei Adrian melden
So. 03	MT	09:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlättingen	Rest. Bienengarten
Mi. 06	AT	18:00	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
Sa. 09	NT	14:00	207	Start	48	Clubrennen Marthalen	Altermer Kreuz/ Rest. Rössli Marthalen
So. 10	MT	08:00	609	gem. Adrian Wyler	100	MTB Hegaumarathon	bei Adrian anmelden
Mi. 13	AT	18:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Buck Rheinau
Sa. 16	NT	13:30	26	Neue Welt	63	Mittlere Alp, Hallau	Rest. Mittlere Alp
So. 17	TT	00:00	507	gem. Alessandro	80	Bio-Wurst Tour	bei Alessandro melden
So. 17	MT	09:00	47	Neue Welt	60	Schleitheim, Lauchringen, Erzingen	Café Schäfer, Erzingen
Mi. 20	AT	18:00	203	Herblingertal	50	Postenstehen	Start
Sa. 23	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel
Mi. 27	AT	18:00	20	Neue Welt	45	Griessen, Neuhausen	Rest. ?
Sa. 30	TT	00:00	610	gem. Adrian Wyler	100	MTB Albstadt-Marathon	bei Adrian melden
Sa. 30	NT	13:30	67	Post Feuerthalen	80	Gachnang	
So. 31	MT	09:00	4	Durstgraben	55	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof Henggart

Juni

Mi. 03	AT	18:00	325	Start	50	Abdrennen Willisdorf	Start
Sa. 06	NT	13:30	328	Start	50	Kids-Cup / Randen-Bike Griesbach	Griesbach
So. 07	MT	09:00	13	Güterhof	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli
Mi. 10	AT	18:00	2	Durstgraben	45	Riedern a. Sand, Günzgen, Rafz	Rest. in Rafz
Sa. 13	NT	13:30	21	Güterhof	70	Bohlingen, Stein a. Rhein	Rest. Grenzstein
So. 14	TT	08:00	608	Start	100	MTB Waldhaus-Marathon	
So. 14	MT	09:00	8	Güterhof	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Mi. 17	AT	18:00	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Sa. 20	NT	14:00	273	Start	50	Clubrennen Schlatt	Walter Brauchli
So. 21	MT	09:00	9	Güterhof	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Mi. 24	AT	18:00	12	Güterhof	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Hüttenleben
Sa. 27	TT	08:00	606	gem. Adrian Wyler	150	Bike Tagestour Feldberg	bei Adrian anmelden
So. 28	MT	09:00	47	Neue Welt	60	Schleitheim, Lauchringen, Erzingen	Café Schäfer, Erzingen

am **14. Juni** statt. Das zweite **Clubrennen** in **Schlatt** bei Familie Brauchli werden wir am **20. Juni** durchführen. Dann der letzte spezielle Termin folgt am **27. Juni** mit der **MTB Tagestour** auf den Feldberg. Dazwischen finden natürlich die obligaten Morgen-, Nachmittag- und Abendtouren statt.

Gruss Jürg

Grosse Tour 2015 findet am 22. und 23. August statt

Eure Vorschläge bitte an mich senden, ansonsten wird der Vorstand eine ausarbeiten.

Serie: Selbstversorger

Mit der richtigen Ernährung bringt das Training noch mehr Erfolg. Vorteil im Trainingscamp zu Hause: Sie sind Ihr eigener Küchenchef und entscheiden selbst, was in die Trikottasche und auf den Tisch kommt. Wir sagen Ihnen, worauf Sie achten sollten.

Richtig essen macht stärker. Das ist für Radsportler eine gute Botschaft. Aber sie lässt sich nicht so einfach in die Tat umsetzen, weil es vor allem darauf ankommt, zur richtigen Zeit das Richtige zu essen: Vor dem Training, um leistungsfähig zu sein, während des Trainings, um leistungsfähig zu bleiben und nach dem Training, um möglichst schnell und umfassend wieder leistungsfähig zu werden. Wer zu Hause trainiert statt ins Trainingscamp zu fliegen, muss sich zwar selbst ums Essen kümmern, hat dafür aber die Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel komplett unter Kontrolle.

Wie aber sieht die richtige Sporternährung im heimischen Trainingslager aus? Um das herauszufinden, sollten Sie die Bedürfnisse Ihres Körpers kennen. Jedem Menschen stehen beim Sport hauptsächlich zwei Energiereserven zur Verfügung: Kohlenhydrate und Fett. Die Stoffwechsellage von beiden läuft gleichzeitig ab. Welche Energieform der Körper jeweils nutzt, hängt immer von der Intensität des Trainings ab. Der Kohlenhydratstoffwechsel liefert den Löwenanteil des Treibstoffs für intensive Einheiten und kurzzeitige Anstrengungen (Intervalle). Seine Speicherkapazität in Muskeln und Leber ist jedoch begrenzt, deshalb müssen Sportler während längerer Trainingseinheiten Kohlenhydrate zu sich nehmen. Im Vergleich dazu kann der Stoffwechsel nahezu unbegrenzt Energie liefern. Der Körper nutzt seine Fettreserven überwiegend bei langen Ausdauer-einheiten mit niedriger Intensität, bei der sogenannten Grundlagenausdauer. Um sich nach dem Training wieder vollständig zu regenerieren, braucht der Körper ausserdem Eiweisse, auch Proteine genannt. Sie unterstützen den Muskelaufbau.

Energiebilanz

Wie viele Kalorien verbraucht ein Radsportler durchschnittlich in der Stunde? Darauf gibt es keine pauschale Antwort; zu sehr beeinflussen Alter, Gewicht und Leistungsvermögen den individuellen Energiebedarf. Ziemlich exakt lässt er sich jedoch mit einem Powermeter am Rad bestimmen. Das Gerät misst die Leistung in Watt, selbst Pulsuhren und Radcomputer können mit den exakten Werten nicht mithalten. Wenn Sie keinen Powermeter besitzen, berechnen Sie Ihren Energieumsatz anhand folgenden Beispiels: Ein gut trainierter Hobbyfahrer verbraucht bei einem mittleren Tempo von 23 km/h etwa 540 Kilokalorien pro Stunde. Geht man von einem 70 Kilo schweren Mann aus, der drei Stunden lang 20 bis 32 km/h fährt, ergibt sich ein Energieverbrauch von rund 1.100 Kilokalorien. Addieren Sie 1.800 Kilokalorien Grundumsatz, den die Muskeln im Ruhezustand verbrennen, ergibt das einen Gesamtumsatz von 2.900 Kilokalorien pro Tag. Um dieses Energiedefizit auszugleichen, sind täglich drei Hauptmahlzeiten und zum Beispiel ein Obstsnack für Sie drin. Wollen Sie durch das Training abnehmen, müssen Sie schlichtwegweniger essen als Sie verbrauchen.

Vorratshaltung

Damit Sie auf das Trainingslager zu Hause gut vorbereitet sind, sollten Sie den Kühlschrank füllen und sich einen Lebensmittelvorrat anlegen. Nudeln und Reis, aber auch Kartoffeln lassen sich gut lagern und prima vorkochen. Das spart wertvolle Zubereitungszeit, die Sie nach dem Training besser in eine ausgiebige Dusche oder Dehnübungen investieren. Ausserdem sollten Haferflocken, Joghurt, Bananen und Äpfel auf dem Einkaufszettel stehen. Fruchtsäfte, kohlenhydrathaltige Sportgetränke und Energieriegel dürfen auch nicht fehlen. Als Snack empfiehlt es sich zum Beispiel, eine Packung ungesüsste und ungesalzene Reiswaffeln und eine Tüte geschälte Walnüsse zu besorgen. Ein ausgefallener, aber gut umsetzbarer Tipp ist Bananenbrot.

(Fortsetzung folgt)